

# メニュー（7日間）

令和 4年 5月29日 ~ 令和 4年 6月 4日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月29日(日)	全粥 豆腐の煮物 木村のお浸し ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳  kcal : 1415.87 水分 : 857.77 蛋白質 : 52.48 脂質 : 33.07 炭水化物 : 222.12 食塩相当 : 8.93	うどん 里芋の煮物 白菜のサガ フルーツ・白桃缶  kcal : 455.55 水分 : 316.99 蛋白質 : 15.77 脂質 : 7.99 炭水化物 : 77.58 食塩相当 : 3.57	全粥 干草焼卵 なすの煮物 菜の花のサガ すまし汁(花麩)  kcal : 396.25 水分 : 211.50 蛋白質 : 15.88 脂質 : 11.71 炭水化物 : 55.46 食塩相当 : 2.81	あんパン    kcal : 135.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 3 脂質 : 1.15 炭水化物 : 27.75 食塩相当 : 0
5月30日(月)	パン粥 ジャム 肉団子のスープ 煮 パンクンスープ 乳酸菌飲料  kcal : 1395.86 水分 : 703.04 蛋白質 : 54.38 脂質 : 28.76 炭水化物 : 227.19 食塩相当 : 6.86	全粥 夕の野菜蒸 サツマ芋のマレード 煮 ほうれん草のサガ すまし汁(豆腐) フルーツ・ミカン缶  kcal : 420.31 水分 : 231.55 蛋白質 : 17.27 脂質 : 2.39 炭水化物 : 81.13 食塩相当 : 2.27	全粥 鶏肉のオーロロス焼 大根の煮物 菜の花のお浸し 味噌汁(キャベツ)  kcal : 410.99 水分 : 202.80 蛋白質 : 18.57 脂質 : 13.77 炭水化物 : 51.29 食塩相当 : 2.48	青りんごゼリー   kcal : 47.28 水分 : 0.08 蛋白質 : 0 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.77 食塩相当 : 0
5月31日(火)	全粥 車麩の煮物 大根サガ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳  kcal : 1426.75 水分 : 736.41 蛋白質 : 52.73 脂質 : 41.76 炭水化物 : 204.45 食塩相当 : 8.84	全粥 鶏肉のかー風味 かぶの炒め ほうれん草のサガ オニオンスープ フルーツ・黄桃缶  kcal : 453.54 水分 : 246.06 蛋白質 : 19.27 脂質 : 11.23 炭水化物 : 67.03 食塩相当 : 3.01	全粥 豆腐のチキニ味噌ア じゃが芋の甘辛煮 ブロッコリーのサガ すまし汁(蒲鉾)  kcal : 483.18 水分 : 234.76 蛋白質 : 17.23 脂質 : 16.19 炭水化物 : 65.57 食塩相当 : 3.23	ソフトケーキ    kcal : 76.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 1 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0
6月1日(水)	全粥 野菜炒め かぶのサガ ふりかけ 味噌汁(玉麩) ヨーグルト  kcal : 1369.89 水分 : 573.40 蛋白質 : 53.58 脂質 : 35.58 炭水化物 : 204.60 食塩相当 : 8.40	全粥 カレーの煮付け 大根のきんぴら ほうれん草の和え物 すまし汁(トロコブ) フルーツ・バナナ  kcal : 379.33 水分 : 206.95 蛋白質 : 17.88 脂質 : 4.76 炭水化物 : 65.76 食塩相当 : 2.69	全粥 鶏肉のくわ焼 車麩の煮物 ブロッコリーのサガ コンソメスープ  kcal : 446.44 水分 : 155.33 蛋白質 : 20.50 脂質 : 13.58 炭水化物 : 57.98 食塩相当 : 2.82	ローケーキ   kcal : 102.82 水分 : 0.00 蛋白質 : 0 脂質 : 4.32 炭水化物 : 14.26 食塩相当 : 0
6月2日(木)	パン粥 ジャム おしゆ 菜の花のサガ 水菜スープ 牛乳  kcal : 1465.10 水分 : 749.89 蛋白質 : 54.31 脂質 : 44.70 炭水化物 : 209.51 食塩相当 : 8.54	全粥 コロッケ 五目煮豆 漬物 味噌汁(大根) フルーツ・ミカン缶  kcal : 460.30 水分 : 189.99 蛋白質 : 13.09 脂質 : 8.89 炭水化物 : 81.14 食塩相当 : 3.00	全粥 夕の胡麻だれ焼 冬瓜の薄くず煮 マカロニサガ すまし汁(ソウメン)  kcal : 436.75 水分 : 151.19 蛋白質 : 17.77 脂質 : 12.80 炭水化物 : 60.49 食塩相当 : 2.86	プッチ    kcal : 102.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 0 脂質 : 5.08 炭水化物 : 12.35 食塩相当 : 0
6月3日(金)	全粥 豆腐の煮物 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱) 牛乳  kcal : 1343.80 水分 : 762.58 蛋白質 : 56.65 脂質 : 29.95 炭水化物 : 207.71 食塩相当 : 7.49	全粥 赤魚の梅肉焼 大根の炒り煮 かぶのサラダ すまし汁(ハバナ) フルーツ・マンゴー缶  kcal : 380.31 水分 : 229.26 蛋白質 : 18.15 脂質 : 4.04 炭水化物 : 65.44 食塩相当 : 2.96	全粥 鶏肉のおろし煮 菜の花の炒め煮 うぐいす煮豆 味噌汁(キャベツ)  kcal : 467.56 水分 : 205.72 蛋白質 : 20.89 脂質 : 11.97 炭水化物 : 68.65 食塩相当 : 2.39	コーヒーゼリー   kcal : 65.18 水分 : 2.49 蛋白質 : 0 脂質 : 1.61 炭水化物 : 12.40 食塩相当 : 0
6月4日(土)	全粥 オムレツの煮物 木村の和え物 のりの佃煮 味噌汁(冬瓜) 乳酸菌飲料  kcal : 1374.02 水分 : 611.87 蛋白質 : 52.76 脂質 : 32.37 炭水化物 : 212.68 食塩相当 : 8.66	全粥 鶏の照焼 茄子の炒め煮 豆サガ すまし汁(花麩) フルーツ・ミカン缶  kcal : 475.68 水分 : 211.33 蛋白質 : 21.17 脂質 : 13.28 炭水化物 : 65.29 食塩相当 : 2.67	全粥 五目卵焼 キャベツ かぶのサガ 味噌汁(納豆)  kcal : 410.20 水分 : 226.63 蛋白質 : 17.74 脂質 : 12.89 炭水化物 : 54.48 食塩相当 : 3.12	まんじゅう    kcal : 107.20 水分 : 13.20 蛋白質 : 0 脂質 : 0.20 炭水化物 : 24.04 食塩相当 : 0

旬の食材  
【MEMO】

グリーンピース  
グリーンピースはカリウムをはじめ、ミネラル・ビタミンB群・タンパク質・食物繊維を豊富に含んでおり  
季節の変わり目の体調維持、疲労回復にふさわしい食材です





# メニュー(7日間)

令和 4年 6月 5日 ~ 令和 4年 6月 11日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時	
6月 5日(日)	全粥 肉団子の薄く煮 ほうれん草のサラダ ふりかけ 味噌汁(豆腐) 牛乳 kcal : 1450.54 水分 : 756.09 蛋白質 : 52.55 脂質 : 45.20 炭水化物 : 202.64 食塩相当 : 8.95	うどん 白菜炒め ホトシガラ フルーツ・黄桃缶 kcal : 439.06 水分 : 308.72 蛋白質 : 13.72 脂質 : 9.94 炭水化物 : 71.99 食塩相当 : 3.82	全粥 カハのハーブゲル ブロッコリーの炒め 胡瓜サラダ 水菜スープ kcal : 424.57 水分 : 169.41 蛋白質 : 18.14 脂質 : 16.86 炭水化物 : 47.40 食塩相当 : 2.29	クリームパン kcal : 127.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.7 脂質 : 4.60 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.2	
6月 6日(月)	全粥 厚焼卵 インゲンのサラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 kcal : 1368.27 水分 : 736.57 蛋白質 : 56.31 脂質 : 38.27 炭水化物 : 193.86 食塩相当 : 7.69	全粥 鶏肉と野菜の中草旨煮 冬瓜の煮物 菜の花のサラダ 中華スープ(カマゴ) フルーツ・ミカン缶 kcal : 472.44 水分 : 259.60 蛋白質 : 19.01 脂質 : 15.71 炭水化物 : 61.77 食塩相当 : 2.56	全粥 カイの幽庵焼 煮奴 かぶのサラダ すまし汁(玉麩) kcal : 376.57 水分 : 169.15 蛋白質 : 19.56 脂質 : 6.90 炭水化物 : 56.15 食塩相当 : 2.67	抹茶ゼリー kcal : 54.51 水分 : 1.17 蛋白質 : 0.1 脂質 : 0.04 炭水化物 : 13.54 食塩相当 : 0.0	
6月 7日(火)	パン粥 ジャム 玉子ロール オムライス 乳酸菌飲料 kcal : 1411.54 水分 : 692.43 蛋白質 : 57.07 脂質 : 35.76 炭水化物 : 211.15 食塩相当 : 7.78	全粥 かつらのあんかけ 大根の煮物 納豆の磯和え 味噌汁(小町麩) フルーツ・マンゴ-缶 kcal : 419.95 水分 : 212.21 蛋白質 : 19.41 脂質 : 8.23 炭水化物 : 64.85 食塩相当 : 3.10	全粥 ハンパ-ゲテミガラソース マカロニソテー ツツサダ コンソメスープ(カワラワ)                     kcal : 458.34 水分 : 194.21 蛋白質 : 18.85 脂質 : 14.32 炭水化物 : 61.41 食塩相当 : 2.14	カステラ kcal : 90.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.8 脂質 : 1.14 炭水化物 : 18.00 食塩相当 : 0.0	
6月 8日(水)	全粥 さつま揚げと玉葱の煮物 かつらの和え物 ふりかけ 味噌汁(大根・油揚げ) 牛乳 kcal : 1416.51 水分 : 783.63 蛋白質 : 54.27 脂質 : 35.68 炭水化物 : 215.06 食塩相当 : 7.82	全粥 麻婆豆腐 里芋の炒り煮 そら豆和え 中華スープ(白菜) フルーツ・白桃缶 kcal : 458.59 水分 : 273.22 蛋白質 : 18.27 脂質 : 8.15 炭水化物 : 75.90 食塩相当 : 2.52	全粥 鶏の野菜あんかけ カブの煮物 菜の花の和え物 すまし汁(水菜) kcal : 423.13 水分 : 207.97 蛋白質 : 18.86 脂質 : 11.79 炭水化物 : 58.69 食塩相当 : 2.50	フォッ kcal : 108.25 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.0 脂質 : 4.92 炭水化物 : 15.50 食塩相当 : 0.0	
6月 9日(木)	全粥 大豆の煮物 ほうれん草の和風和え のりの佃煮 味噌汁(キャベツ) 乳酸菌飲料 kcal : 1427.83 水分 : 538.95 蛋白質 : 54.05 脂質 : 36.96 炭水化物 : 214.70 食塩相当 : 8.90	鮭ちらし寿司 冬瓜のあんかけ 胡瓜のサラダ すまし汁(手羽麩) あじさいかん kcal : 439.79 水分 : 151.86 蛋白質 : 15.40 脂質 : 9.06 炭水化物 : 72.29 食塩相当 : 3.41		全粥 鶏肉と野菜の炒め物 そら豆の炒め物 かぶのサラダ 味噌汁(白菜) kcal : 417.89 水分 : 211.37 蛋白質 : 21.48 脂質 : 10.01 炭水化物 : 58.26 食塩相当 : 3.13	ヒーナツパン kcal : 135.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.1 脂質 : 5.67 炭水化物 : 17.22 食塩相当 : 0.0
6月 10日(金)	パン粥 ジャム おムライス 白菜のサラダ コンボータージュ ジョア kcal : 1456.41 水分 : 871.39 蛋白質 : 55.44 脂質 : 40.17 炭水化物 : 215.05 食塩相当 : 8.54	全粥 鶏肉の生姜焼 大根の煮物 カワラワの和え物 味噌汁(白菜・玉葱) フルーツ・ミカン缶 kcal : 405.56 水分 : 278.37 蛋白質 : 17.55 脂質 : 7.38 炭水化物 : 64.36 食塩相当 : 2.97	全粥 豆腐の旨煮 カブの炒め ホトシガラ 味噌汁(ニラ・油揚げ) kcal : 435.28 水分 : 212.60 蛋白質 : 15.47 脂質 : 13.82 炭水化物 : 60.81 食塩相当 : 2.81	ワッフル kcal : 121.44 水分 : 18.79 蛋白質 : 2.1 脂質 : 4.97 炭水化物 : 16.94 食塩相当 : 0.0	
6月 11日(土)	全粥 車麩の煮物 大根サラダ ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳 kcal : 1386.24 水分 : 692.19 蛋白質 : 56.70 脂質 : 29.57 炭水化物 : 218.38 食塩相当 : 7.67	全粥 かつらのムニエル キャベツのソテー 菜の花のサラダ コンソメスープ フルーツ・マンゴ-缶 kcal : 417.22 水分 : 224.85 蛋白質 : 17.15 脂質 : 8.91 炭水化物 : 66.34 食塩相当 : 2.08	全粥 鶏肉の一味焼 南瓜の甘煮 豆サラダ すまし汁(蒲鉾) kcal : 445.98 水分 : 177.14 蛋白質 : 21.22 脂質 : 9.57 炭水化物 : 66.47 食塩相当 : 2.45	蒸しパン kcal : 110.05 水分 : 22.24 蛋白質 : 2.1 脂質 : 1.51 炭水化物 : 21.33 食塩相当 : 0.0	

旬の食材  
【MEMO】

グリーンピース  
 グリーンピースはカルウムをはじめ、ミネラル・ビタミンB群・タンパク質・食物繊維を豊富に含んでおり  
 季節の変わり目の体調維持、疲労回復にふさわしい食材です

